

Ausgleichstraining zum Klettern nach Hajo Friederich, Teil 1

OBENRUM MOBIL

Beim Klettern ist der ganze Körper gefordert, besonders hart trifft es jedoch das Schultergelenk und den Schultergürtel. Übungen in Anlehnung an das Therapeutische Klettern können Überlastungen und Verletzungen vorbeugen.

Text und Fotos von Hajo Friederich

Ziel eines spezifischen Ausgleichstrainings ist es, den Bewegungsfluss im gesamten Körper auf möglichst hohem Level aufrechtzuerhalten. Dabei geht es nicht nur um eine ausgeglichene Muskulatur, sondern auch um die Organe, die Psyche und den Stoffwechsel, um nur einen kleinen Überblick zu geben. Wenn wir uns die Gelenk- und Muskelebene näher betrachten, ist hier ein Ausgleich mit

wenigen Übungen pro Tag und sehr begrenztem Zeitaufwand möglich.

Für den Klettersport ist der Schultergürtel, ein Gebilde aus fünf Gelenken, außerordentlich wichtig. Die Verbindung von Arm zu Rumpf wird per Schultergelenk, Brustbein-Schlüsselbeingelenk und Gleitlager unter dem Schulterblatt stabilisiert. Die zentrale Position des Schultergürtels wird durch unsere moderne, oft gebeugte Haltung sehr

häufig aufgegeben. Zusätzlich kommt es beim Klettern, wenn wie im Überhang höhere Belastungen auf die oberen Extremitäten einwirken, zu sehr hohen Belastungen auf den vorderen Teil des Schultergürtels. Durch eine schlechte Muskulatur auf der Rückseite des Schulterblattes (Rautenmuskeln) befindet sich die Schulter sehr häufig zu weit vorne. Daraus können verschiedene Beschwerden resultieren:



Übung 1: guter Einstieg in die Wahrnehmungsschulung von Bewegung und Basis für weitere Übungen

- > Probleme mit der Rotatorenmanschette – dem Muskelmantel, der den Oberarm mit dem Schulterblatt verbindet
- > Probleme mit den langen Bizepssehnen
- > Das so genannte „Impingement-Syndrom“, eine Einengung des Obergrätenmuskels unter dem Schulterdach.

Darüber hinaus geht durch die physiologisch fehlerhafte Position des zu weit vorne befindlichen Schultergürtels die Ver- und Entsorgung des gesamten Armes langsam aber sicher verloren. Das bedeutet konkret: Die Ansteuerung der Armmuskulatur über die Nerven ist vermindert, Blutz- und -abfluss sind eingeschränkt und der lymphatische Rückfluss wird behindert.

Wer also lange und beschwerdefrei klettern möchte, kommt um ein Ausgleichstraining nicht herum. Allerdings wird aufgrund von Unwissenheit und Bequemlichkeit meistens erst dann gehandelt, wenn sich eine Verletzung oder ein Überlastungsschaden bereits eingestellt hat.

Wer also präventiv handelt und regelmäßig passende Ausgleichsübungen macht, ist deutlich im Vorteil. Folgende Übungen dienen der Vorbeugung von Verletzungen im Bereich des Schultergürtels, ersetzen allerdings keinen Physiotherapeuten oder Arzt!

Mobilisation

Mobilisation ist leichtes Bewegen ohne größeren Kraftaufwand. Weniger bewegliche Körperbereiche werden mit „neu“ wahrgenommener Bewegung wieder aktiviert. Die Mobilisation ist durch ihre schonende

Art und Weise bei allen Bewegungsaufgaben, die neu erlernt werden müssen, nicht mehr wegzudenken. Anders als beim Stretching gibt es beim Mobilisieren keinen Stress auf die Muskulatur. Der Reiz, der durch das Mobilisieren ausgelöst wird, geht auf das Wiederholungsschema zurück, das Bewegungen bewusst macht. Nur bewusste Bewegungen können gezielt ausgeführt und später auch automatisiert werden.

1 | Einstiegsübung

Schulterblatt mobilisieren

Ziel: Wahrnehmungsschulung und Grundlage für schwierigere Übungen wie das Rautenmuskeltraining (siehe Übung 2).

Ausgangsstellung: Rückenlage. Betreffender Arm senkrecht. Arm wird langsam Richtung Decke nach oben aus dem Schulterblatt herausgeschoben, in der Endposition kurz verharren und dann langsam und gleichmäßig den senkrechten Arm wieder zurück. Vorsicht: Keine Mitbewegung der



Übung 2: Das Zusammenführen der Schulterblätter aktiviert und kräftigt die Schulterblatt-Adduktoren.

Halswirbelsäule als Ausweichbewegung, wenn die andere Bewegung an die Bewegungsumfangsgrenze stößt.

Wiederholungen: 3-6 Mal eine Seite, dann die andere Seite

Sätze: 3-5 Sätze

Pause: 2-3 Minuten zwischen den Sätzen

2 | Aufbauübung

Schulterblatt, Rautenmuskel kräftigen

Ziel: Aktivierung und bei fortgeschrittener Wahrnehmung der Bewegung auch Kräftigung der Schulterblatt-Adduktoren, die sehr häufig maximal verkümmert und dadurch nicht gut anzusteuern sind. Unumgänglich für alle Kletterer und Boulderer. Mit dieser Übung kommt das Schulterblatt wieder in eine zentrale Position.

Ausgangsstellung (geeignet sind Sprossen- bzw. Kletterwand): Stand vor der Sprossenwand, die Höhe der Sprosse ist bei Brusthöhe ideal. Je näher sich die Fußspitzen unter der Hand befinden, desto höher ist die Intensität der Übung. Zu Beginn sollten die Fußspitzen ca. 20 bis 25 cm hinter den Fingerspitzen platziert sein. Daumen ist aus der Belastungskette ausgestellt, also abgespreizt.

Die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Ansonsten ist der gesamte Körper in einer Linie. Auch der Blick geht 90 Grad weg vom

Übung 3: Mit der Adler-Übung werden Schulterblatt, Schultergelenk und Brustkorb mobilisiert. Wichtig: lockere Arme und kein Hohlkreuz!



Körper, in diesem Fall also leicht nach oben. Sehr wichtig ist, dass der Ellenbogen immer vollkommen gestreckt bleibt!

Die Bewegung muss direkt vom Schulterblatt aus begonnen werden. Die Schulterblätter werden bei der Bewegung leicht zusammengeführt, wobei die Bewegungsgröße eher gering ausfällt. Meist sind zu Beginn nicht mehr als 4-5 cm Bewegung pro Seite möglich. Die vordere Muskulatur und die schwachen Rautenmuskeln bremsen den Bewegungsumfang ein. Die Rautenmuskeln liegen rückseitig zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt und werden größtenteils vom großen Trapezmuskel bedeckt. Wer regelmäßig und in Kombination mit dem Adler (siehe Übung 3) trainiert, wird mit einer größeren und besser anzusteuern Bewegung belohnt.

Achtung: Die Lendenwirbelsäule muss neutral bleiben und darf nicht per „Hohlkreuz“ bei der Bewegung mithelfen.

Tipp: Am besten nach einem Belastungstag einbauen!

Wiederholungen: 3-5 Mal

Sätze: 3-5 Sätze

Pause: 3-5 Minuten zwischen den Sätzen

3 | Adler-Übung

Schultergelenk, Schulterblatt, Brustkorb mobilisieren

Ziel: Mobilisation vom Schultergelenk auf das Schulterblatt und weiter zur Brustwirbelsäule in Richtung Streckung und Aufrichtung.

Ausgangsstellung: Rückenlage, beide Beine aufgestellt. Unterlage sollte gleitfähig, nicht kalt und weder zu hart noch zu weich sein (z.B. Holzboden mit 3 Lagen Handtüchern).

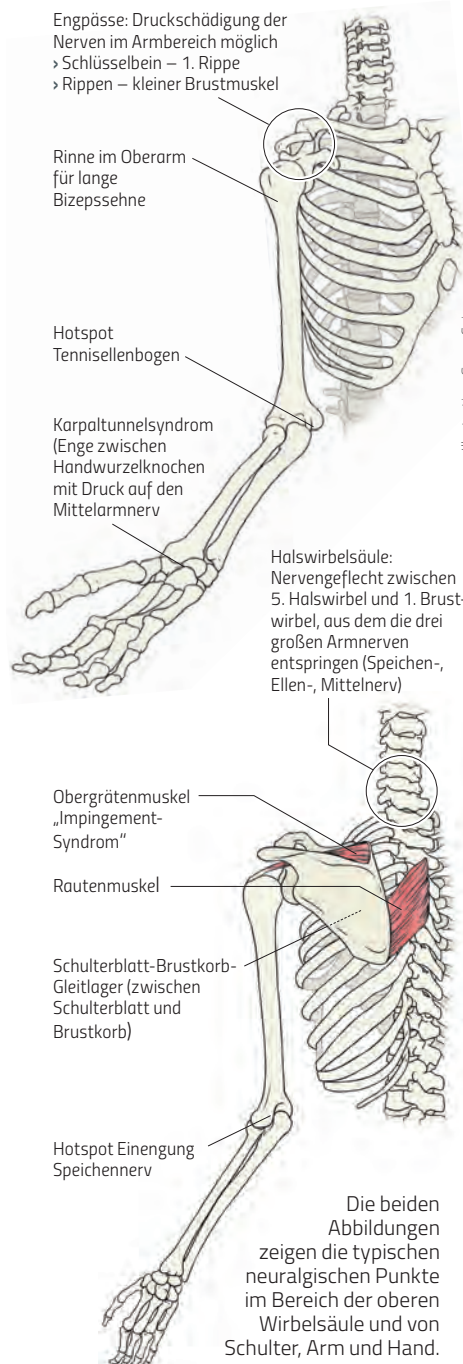


Illustration: Georg Sojer

Die beiden Abbildungen zeigen die typischen neuralgischen Punkte im Bereich der oberen Wirbelsäule und von Schulter, Arm und Hand.

Bei ausgeprägtem Rundrücken ggf. Kopf unterlagern (max. 15 x 15 cm Fläche und bis zu 8 cm Höhe, damit die Halswirbelsäule neutral und nicht überstreckt liegt).

Beide Arme seitlich leicht abgespreizt neben dem Körper mit Handrücken am Boden ablegen. Dann beide Arme seitlich über den Boden schleifen, Daumen geht voraus. Die maximale Bewegungsweite beider Arme ist dann erreicht, wenn die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz ausweichen möchte. Dann dort 5-10 Sekunden verweilen und dann wieder zurück, wobei der Daumen die Bewegung wieder anführt. Der Arm dreht sich am Boden liegend um und wird in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Es gibt keine Standardangaben, wie weit die Bewegung gehen muss – die Unterschiede sind hier sehr groß (90 bis 175 Grad Bewegungsfreiheit).

Achtung: Die Arme müssen locker am Boden liegen und dürfen auch in der Endposition diese „Lockerheit“ nicht verlieren. Parameter ist die Lendenwirbelsäule: Wichtig ist, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Das ist leichter gesagt als getan und muss erst „erfüllt“ werden – es braucht Zeit und Ruhe, um sich auf die neue Bewegung einzulassen.

Wiederholungen: 10-25 Mal

Sätze: 5-8 Sätze

Pause: 2-3 Minuten zwischen den Sätzen ■



Hajo Friederich, Physiotherapeut und Staatl. Gepr. Berg- und Skiführer, ist selbst aktiver Kletterer (8b+ Sportklettern / 7c+ Bouldern). Der Begründer der Fachausbildung „Therapeutisches Klettern nach Hajo Friederich®“ arbeitet im Bereich Prävention intensiv mit dem DAV zusammen. therapeutischesklettern.com